

# AUTOTEST DEL ESTRÉS

Pregúntate con honestidad:

- Cuánto tiempo llevo sosteniendo este ritmo?
- ¿En qué momento del día noto más cansancio emocional?
- ¿Qué parte de mi vida siento que estoy “empujando” más que viviendo?

Solo buscas darte cuenta, sin juicios.

El sistema nervioso, suele avisar (físico) antes de que lo podamos entender a nivel mental (pensamiento). es por eso, que las siguientes preguntas a responder son:

- ¿Dónde noto más tensión en mi cuerpo últimamente?
- ¿Hay cansancio que no se va aunque descanse?
- ¿Cómo cambia mi respiración cuando pienso en el trabajo/familia/salud/etc.?

El cuerpo ya sabía de antes que estábamos sobrecargados.

Es importante que podamos tener en cuenta el poder de la lingüística. Observa si te sientes reconocido/a en alguna o varias de las siguientes frases:

- “Tengo que poder con todo”
- “No es para tanto”
- “Hay gente que está peor”
- “Es lo que hay”
- “No puedo parar porque entonces, todo se derrumba”

Estas frases nos muestran la exigencia con la que nos relacionamos con nuestro ser.

Es por eso que te propongo esta última reflexión:

“Si tuvieras que tratar a alguien a quien quieres como te estás tratando a ti misma/o en estos momentos... ¿Te parecería justo? ¿Sentirías que le transmites amor? ¿Hay algo que cambiarías?

